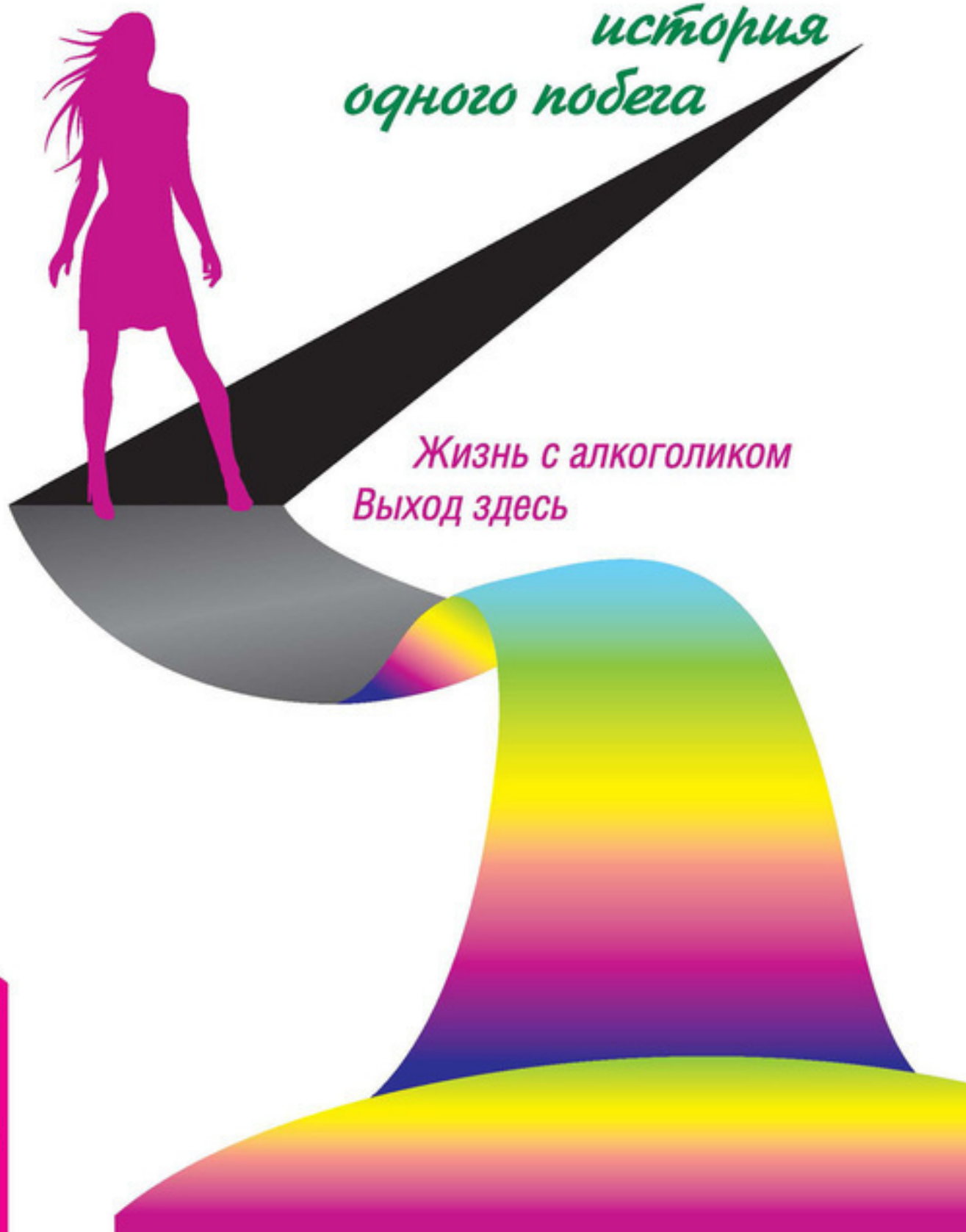


Ирина Бережнова

МОЙ СОЗАВИСИМЫЙ ПЛЕН

*история
одного побега*



*Жизнь с алкоголиком
Выход здесь*



Ирина Бережнова

**Мой созависимый плен.
История одного побега**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 88

Бережнова И. А.

Мой созависимый плен. История одного побега /
И. А. Бережнова — ИГ "Весь", 2016

ISBN 978-5-9573-3106-3

Всем известно, что алкоголизм – это заболевание, которым страдают зависимые от алкоголя люди. Однако не все знают, что существует еще одна группа риска – это близкие родственники алкоголика. Термин «созависимость при алкоголизме» также означает зависимость, но не от алкоголя, а от близкого человека, злоупотребляющего им. Созависимые люди принимают на себя ответственность за то, что происходит с их пьющим родственником: стремятся контролировать его, считают, что только от них зависит благополучие больного и возможность его выздоровления. В итоге они полностью подчиняют свою жизнь интересам пьющего члена семьи, позволяя ему влиять на их поведение, решения, выбор и т. д. Как правило, эти люди не осознают своей созависимости, и поэтому все глубже и глубже погружаются в состояние эмоционального разлада с окружающим миром. Автор этой книги прошла все уровни созависимости, пытаясь помочь своему мужу справиться с алкоголизмом. Она сумела разобраться в том, что происходит с ней самой и с ее семьей, смогла преодолеть созависимость и кардинально изменить свою жизнь и жизнь своих близких. На страницах этой книги она щедро делится с читателями, которые столкнулись с алкоголизмом в семье, своим поистине бесценным опытом.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-9573-3106-3

© Бережнова И. А., 2016

© ИГ "Весь", 2016

Содержание

Благодарности	7
От автора	8
Часть I. Я. Мой муж. И алкоголь...	9
Эта книга случилась...	9
О том, как я боролась	10
О Боге, обо мне и о Павлове И. П.	11
«Дорогой, я больше не покупаю билеты на твои бенефисы»	13
Любовь, которую мы выбираем	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ирина Бережнова

Мой созависимый плен.

История одного побега

© ИГ «Весь», 2016

* * *

*Суть любых отношений и этой книги заключается в познании себя
через глаза другого.*

*Дорогая моя мамочка! Тебе и своей сестричке Оленьке я посвящаю
эту книгу.*

Благодарности

За рождение этой книги я бесконечно благодарна своему теперь уже бывшему мужу, который, как лакмусовая бумажка, проявил мои собственные проблемы и открыл мне путь к себе самой. В этом браке я приобрела бесценный опыт и возможность изменить свою жизнь.

Александра Пшеничная, я благодарна тебе за поддержку моих первых шагов в написании этой книги. Ты увидела во мне то, что никто и никогда не видел. Спасибо, что ты плакала и радовалась вместе со мной.

Дима и Ксюша Полевковы и дорогой мой Светлячок, я благодарна вам всем за поддержку моих самых необузданных мечтаний, за веру в меня и любовь.

Татьяна Купава и Наталья Аракелян, спасибо за вдохновение, понимание, поддержку, любовь и за то, что сохранили мою «неправильность» в написании этой книги. И просто спасибо, что вы есть у меня.

Игорь Полетаев, мой друг и одноклассник, спасибо тебе за «счастье в граммах и сантиметрах», за то, что был моим вдохновителем и учителем.

И, конечно же, дорогой мой киевский друг Юра Безоглюк, спасибо, что не дал умереть этой книге на задворках моей души. Я благодарна тебе за веру в меня, заботу, терпение, интернет-обучение, понимание и «волшебные пендели».

Также огромное спасибо моему редактору и подруге Татьяне Фадеевой за терпение, понимание, бережную критику и неиссякаемое чувство юмора.

Отдельную благодарность хочу выразить своему учителю Игорю Григорьевичу Соловьеву за безусловное, безоценочное принятие и поддержку. За мое новое отношение к себе, к людям и к жизни в целом.

Я бесконечно благодарна замечательной Издательской группе «Весь» и Петру Лисовскому лично. Огромное вам спасибо за отличных профессионалов, за порядочность, за то что дали вторую жизнь моей книге. Я выросла на книгах вашего издательства, и, возможно, именно эти книги помогли мне многое осознать и взяться «за перо» самой.

Хочу сказать спасибо ведущему редактору издательства Ольге Шапиной за искренность, теплоту, поддержку, легкость в общении, за бережное отношение к моей истории, за вдохновение и за крылья за моей спиной! Ведь, чтобы стать писателем, нужно не просто писать, а чтобы кто-то еще поддержал и рассказал тебе, что ты – писатель. Благодаря издательству «Весь» я теперь знаю: я – писатель. И с удовольствием продолжу писать дальше. Огромное вам спасибо за ваш труд!

И, конечно же, я благодарна Альберту Эйнштейну за его знаменитое выражение: «Только глупец может предпринимать одни и те же действия и ожидать разных результатов».

От автора

Здравствуйте, дорогие мои читатели! Если вы держите в руках эту книгу, значит, у нас с вами есть кое-что общее. Это «кое-что» отравляет вам жизнь. Крадет ваши лучшие годы. Добавляет седин, морщин и болезней. Вы чувствуете себя недочеловеком, у которого по капле, без наркоза, ампутируют душу. Эта книга обо мне и о моей жизни, но она для вас, потому что я знаю, как вы живете и что чувствуете, если ваш близкий – алкоголик.

Когда я начала писать эту книгу, мой муж «зализывал раны» после очередного «выхода в свет», а я с грудным ребенком на руках тупо бродила по улицам, почти не понимая, что происходит вокруг. Мелькали дома, люди, деревья, машины... и тут мой взгляд наткнулся на стайку молодых, явно ничем не обремененных мужчин. В черных куртках на фоне белого снега они были похожи на пингвинов. «Пингвины» что-то праздновали. Праздновали они постоянно. Это их привычный образ жизни. Вся жизнь – праздник. Хроническая нирвана. Многих я знала. Это были друзья и знакомые моего мужа. «Любимый» дворик. Стояли они могучей своей кучкой, пили, курили, плевались, извергали непристойности, смеялись и сами себе, наверно, очень нравились. Черные пятна на белом снегу.

А я смотрела и видела, как от них как будто тянутся ниточки... и каждая ведет к их женам, детям и матерям. Одна ниточка – одна судьба. Едва ли счастливая. Много ниточек и много судеб. Я как будто чувствовала, что происходит с ними со всеми. Много ниточек и много боли за каждым «пингвином». Много исковерканных алкоголем жизней. Если оглядеться вокруг, в каждом доме есть дворик, а в каждом дворике – «пингвины». На самом деле их гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд. Впрочем, как и гораздо больше женщин, которые прячут проблему за внешним благополучием. Умные, замечательные, интересные женщины и рядом – «пингвины». И все делают вид, что ничего не происходит. Никто не разводится. Все живут. Кто-то терпит, кто-то молится, кто-то воет, но по большому счету никто ничего не меняет. Почему?

Что-то в этом было неправильно. Что-то не так. Что?

Я должна об этом написать! Я должна написать! Я еще не понимала, о чем буду писать, но очень четко понимала, что должна во всем разобраться. Надо понять, что происходит. Почему вокруг столько похожей боли? Может, конечно, я ошибаюсь, и это только моя грустная история с отчаяньем и мужем-алкоголиком. Значит, разберусь только в своей истории, в которой все изначально не так. Как-то неправильно и очень непонятно.

Я всю жизнь терпеть не могла алкоголиков. Однако со зловещей периодичностью притягивала их в свою жизнь. Что это? Злой рок? Карма? Судьба? Вопросы пунктиром проходили через мой мозг, а ответов не было.

Как понять, почему алкоголики становятся неотъемлемой частью жизни моей и многих других? Что в них так «привлекает»? Чем они так ценны, что держат возле себя жен и детей. В поиске ответов мне пришлось проделать долгий путь. Тщательно покопаться в себе. Прочитать огромное количество книг и даже получить диплом психолога. Результатом моего похода «из ада в рай» стала эта книга.

Это мой подарок вам, дорогие женщины, если ваш муж – алкоголик.

Часть I. Я. Мой муж. И алкоголь...



Эта книга случилась...

Итак, мой муж – алкоголик!!! Это было жуткое признание самой себе.

Осознание того, что я вышла замуж за алкоголика, причиняло мне невыносимую боль. Еще большее было от того, что я не могла взять и разорвать эти отношения. Я была просто «замурована» в этом браке и сверху придавлена бетонной плитой. Двое детей. Декретный отпуск. Полная материальная зависимость. Отсутствие работы, а в случае развода – и полное отсутствие жилья. Особенно было обидно и непонятно, как я могла так «вляпаться». Это был не первый брак, и лет мне было далеко не 18. Но самое интересное – похожая ситуация уже была в моей жизни. Каким-то чудом тогда, много лет назад, я «выбралась», но, видимо, ничему не научилась. И вот опять: «Добро пожаловать в АД!!» Я не сразу поняла, что в этой ситуации есть какой-то высший смысл, поэтому делала все, как все: терпела, надеялась, спасала и боролась.

О том, как я боролась

Можно заставить лошадь подойти к водопою, но невозможно заставить ее напиться.

Китайская пословица

Боролась с алкоголизмом мужа я тщательно и с творческим подходом. Сначала просила, молила, уговаривала, убеждала и плакала. Затем рассказывала страшилки про то, как, выпивая бутылку «всего лишь пива», наутро в туалет ходят мозгами. Читала научные трактаты о вреде алкоголя и периодически уговаривала лечиться. При этом время от времени я его ненавидела, но продолжала верить в «чудо» и даже молилась. Молилась я тоже очень тщательно. Сначала ездила в монастыри и церкви. Ставила за него свечки, заказывала сорокоусты. Потом впала в маразм: брала его фотографию, рядом ставила бутылку водки и с молитвой каждый день отодвигала бутылку на один сантиметр дальше от фотографии. И верила, что поможет!

Годы шли... Методы борьбы становились изощреннее, а результат был весьма кратковременный. Но я не привыкла сдаваться... Однажды утром, на третий день после празднования Нового года, я посмотрела на своего спящего после ночной попойки мужа и подумала: «Вот ведь, алкаш проклятый, сейчас проснется и опять пойдет опохмеляться... Может, ему брови сбрить? Без бровей ведь не пойдет. А если спросит, куда брови подевались, скажу: „Так ведь ты на них пришел, вот они и стерлись по дороге!!“» Брови мужу сбрить я не успела, помешал наш общий друг, уважаемый мною человек. Но, видимо, что-то насторожило пьяный мозг моего мужа, и с тех пор он во время запоев спал, тщательно подперев бровями стенку.

Борьба продолжалась... Я даже его поливала. Сначала пивом в порыве ярости. Раз уж, по словам мужа, «мужик не кактус, и он должен пить», так, может, и поливать его тоже надо? Потом пробовала поливать в другом месте (пока спал, наливала воды в штаны), а утром говорила, что отныне «ходить он может только под себя» и предлагала поделиться памперсами нашего маленького сына.

Потом были рвотные травки и кетчуп в блевотине. Потом что-то еще. Как вы думаете, что из этого помогло? Вы знаете ответ? Потому что тоже это проходили и хорошо знаете, что было дальше? Правильно. Сначала обещания и мольбы о всепрощении. Затем временное затишье. Потом иллюзия нормальной жизни и...

О, здравствуй, долгожданный ЗАПОЙ!!! Каждый раз все повторялось. Только запои становились все длиннее. Время между запоями короче, а приключения в запоях все «интересней».

Я не буду тратить время на описания того, что он вытворял в запоях. У каждой женщины, которая живет с алкоголиком, в арсенале огромное количество душераздирающих историй. Много их и у меня. Пусть они останутся на совести моего мужа.

Эта книга не о нем, а обо мне. О том, почему я среди миллиардов мужчин на этой планете выбрала именно его. О том, как я в борьбе за его трезвость чуть не потеряла себя. О том, как тяжело было моим детям. О том, как я много лет верила в чудо, которого так и не произошло... А я по-прежнему думала, что однажды все будет по-другому и что мой муж не такой, как все! Он особенный! И, конечно же, я тоже особенная и уникальная. И я упорно продолжала верить, что смогу ему помочь, переделать, перевоспитать, спасти, наконец. Ведь именно со мной он не пил целый год, а значит, стал другим... или обязательно станет. А еще он обязательно изменится и бросит пить... Но, видимо, у него были свои представления о жизни и счастье.

О Боге, обо мне и о Павлове И. П.

Жизнь с алкоголиком – как война. Передвижение по обстреливаемой местности. Пробежишь несколько метров – упадешь. И никогда не знаешь, что будет завтра. И даже сегодня вечером.

В. Токарева

Пока я занималась жизнью своего мужа, моя жизнь уже основательно занялась мной... Я все сильнее втягивалась в его проблемы. Постоянное беспокойство, тревога и подозрительность пришли на место любви и доверию. Я жила в постоянном напряжении и страхе. Это как на пороховой бочке – постоянно ждешь, что вот-вот рванет. Расслабиться невозможно! Наслаждаться жизнью невозможно! Я как бы есть. Но меня как бы и нет. Жизнь за окном, как заставка на компьютере.

Я была словно сжатая пружина. Интересно, сколько человек может выдержать в таком напряжении? Мне казалось, я выдерживала. Особенно в периоды затишья. На фоне вчерашних переживаний период затишья казался раем. А потом все заново. Иллюзия эмоциональной окрашенности жизни – и страх, и радость, и отчаяние, и надежда, и удивление, и паранойя, и эйфория, и фиг знает что еще в одном флаконе! Как на американских горках! Все вышеперечисленное, а потом захватывает дух перед спуском. Дух у меня захватывало в основном во время праздников. Я стала бояться и ненавидеть праздники. Праздник = запой. Особенно я ненавидела «послезапойные» цветы, которые он дарил. Они напоминали мне о том, как вчера было невыносимо больно. Неужели он думает, что цветы как пластырь можно наложить на разорванное в клочья сердце? Цветы и праздники я не люблю до сих пор.

Мне становилось все невыносимее. Мне казалось, я сильная и все могу выдержать, но мое тело считало, видимо, по-другому. Я стала чуть-чуть мертвее. Притупились чувства. Стали сдавать нервы и ухудшилось здоровье. Начались сильные головные боли. Спасать уже нужно было меня.

Однажды ночью после очередного запоя я вся в слезах позвонила в церковь. Как ни странно, трубку подняли. И тут меня прорвало, «открылись шлюзы»:

– Помогите мне, пожалуйста!!! Мой муж алкоголик. Вы не представляете, что он вытворяет, когда пьет!! Я больше не могу! У меня дети! Я не знаю, что с ним делать и как его спасти!!

Душили слезы. Говорить было трудно. Приятный мужской голос прервал мои душевные испражнения:

– Хотите спасти? Тогда готовьтесь принести в жертву свою жизнь. Готовы?

– Жизнь в жертву? Нет, не понимаю.

– Не берите на себя роль Бога. Спаситель у нас один – это Иисус Христос. Спасайте себя и свою душу!

Он говорил что-то еще, про то, что благодать приходит через мужчину в доме. Про то, что я делаю за своего мужа то, что он должен сделать сам. Про то, как я пытаюсь распоряжаться жизнью и судьбой своего мужа. Но, в отличие от воли Бога, у меня это никогда не получится. И, наконец, про то, что Бог лучше знает, какой мне нужен муж. Потом он «выписал рецепт» с какими-то молитвами, и мы распрощались.

После разговора остался непонятный осадок. Странно. По моему глубокому убеждению, меня должны были утешать, сочувствовать и вытирать мне слезы. Я ожидала от батюшки какой-то поддержки, что ли, или хотя бы сочувствия... а тут... Эх, если бы я тогда способна была понять смысл его слов!!! Но, видимо, мне нужно было «набить еще шишек». Растерянная и удивленная, я пошла дальше за своими «шишками».

Однажды, совершенно случайно, увидела передачу про ученого Ивана Петровича Павлова. Показывали его эксперимент, в котором зажигали лампочку и одновременно кормили собаку. Эксперимент повторяли много раз. В итоге: зажигали лампочку, собаку не кормили, но у нее текли слюни. Каждый раз, когда зажигалась лампочка, текли слюни... Лампочка – слюни, лампочка – слюни, лампочка – слюни.

Я очень четко увидела в этом эксперименте себя!!! Цепочка простая: муж зависит от алкоголя. Он пьет – «лампочка». Я переживаю, плачу, страдаю – «слюни». Ему хорошо – «лампочка». Мне плохо – «слюни». Я реагирую, как собака Павлова. Причем не просто реагирую, а паникую даже тогда, когда муж просто не снимает трубку телефона, или пошел прогуляться с друзьями, или говорит с кем-нибудь во дворе больше часа. Я завишу от него и от его запоев! Плохо в итоге мне! Это я боюсь, что с ним что-то случится! Это я звоню, ищу его в ночи! Это у меня портится настроение! Это у меня – безысходность, боль, разочарование... Это мои дети «летают», потому что маме плохо и она на них срыгается. Вывод простой: он пьет – плохо мне и всем моим близким. «Лампочка» – «слюни». Но между ними есть еще одна очень важная деталь – свобода выбора. Спасибо, физиолог Павлов. Спасать нужно себя. Спасибо, батюшка из той ночной церкви!

И я сделала свой первый осознанный выбор.

«Дорогой, я больше не покупаю билеты на твои бенефисы»

Легко сказка сказывается, да нелегко дело делается.
Народная мудрость

Теперь каждый раз, когда муж уходил в запой, я старалась не реагировать. Идея была хороша. Но как это сделать? Мой внутренний «кукловод» очень крепко держал меня за ниточки. Итак, все сначала. Звонок. В трубке до боли знакомый резиновый голос. Началось. Внутри что-то обрывается. Бедное мое сердце! Ну что ж ты так надрываешься? Вот она, «лампочка». Но делать-то что?

Сначала я пыталась перевести разрушительную энергию в мирное русло. Истерично мыла полы. Поливала цветы, частично слезами. Потом делала упражнения психологической защиты: мысленно представляла его маленьким, нашкодившим котенком и выбрасывала его из своей головы. Потом, все так же мысленно, закрашивала его белой краской. Потом стирала ластиком. Потом не выдерживала и звонила. После чего он отключал телефон и исчезал в ночи. Зачем, спрашивается, звонила? Все начиналось сначала.

Как отключиться от него? Как не пускать эти чертовы «слюни»? Я начала читать книги. Освоила технику медитации. Теперь я «была уточкой, качающейся на волнах», и мне было почти все равно, где шатается мой пьяный муж.

Когда я перестала звонить ему и искать в ночи, его брренное «тельце» стало наведываться домой и устраивать погромы. Внимание, вопрос: «Как не реагировать на запои мужа, когда он крушит все подряд в доме и, например, требует ключи от машины, явно собираясь в таком виде куда-то ехать? Как сделать выбор? Отдать ключи – и пусть погибает? Сбивает кого-нибудь? Лишается прав? Не отдать ключи – и пусть убивает меня и моих детей? Как выбрать, какая рука тебе дороже, правая или левая? Как выбрать между жизнью мужа и своей?» Выбор без выбора.

Мне было очень страшно, и я откровенно не понимала, что делать. Сработал инстинкт самосохранения. Я сделала выбор в пользу себя и своих детей. Бросила на пол ключи от машины. А он сделал свой выбор. Сел за руль и помчался навстречу новым приключениям. Лишился прав. Получил штраф. Чуть не попал в тюрьму. Но это уже были его проблемы, а не мои. Впервые – не мои! Я положила ответственность за его жизнь и здоровье на пол между нами. Пусть она там полежит немного. Я «уточка, качающаяся на волнах». Мне все равно, что делает мой муж со своей жизнью. Может, у него предназначение стать великим алкоголиком, а я ему навязываю свои представления о жизни и счастье.

Это была маленькая победа. Я отвоевала кусочек своей жизни. Но это было только начало длинного пути к себе. Мне нужна была вся моя жизнь целиком. Так у меня появилась цель. Обыкновенная человеческая цель – стать счастливой. Звучит красиво. Только почему эта обыкновенная человеческая цель ставила меня в такой тупик?

Я не понимала, что для меня значит быть счастливой. Но прежде чем идти за тем самым счастьем, мне еще хотелось понять, что меня привело в точку «Несчастье».

Мне необходимо было многое переосмыслить, чтобы не наступить снова на «любимые грабли».

Любовь, которую мы выбираем

*Если в пятом браке тебе быют морду, то виноват не брак, а морда.
Народная мудрость*

Однажды в книге М. Е. Литвака «Как узнать и изменить свою судьбу» я вычитала удивительный случай из его практики. К ним в клинику поступила пациентка А., 38 лет, после попытки покончить жизнь самоубийством в состоянии глубокой депрессии. «Жених» (алкоголик, живущий в ее квартире и на ее средства) в ее отсутствие привел в дом любовницу. Когда врач-психотерапевт поинтересовался, как складывалась жизнь пациентки до этого случая, оказалось, что воспитывалась она в трудолюбивой крестьянской семье, была приучена жить интересами школы и дома в ущерб собственным. Еще студенткой вышла замуж за однокурсника, который оказался алкоголиком. Полтора года надеялась, терпела, прощала, убеждала. Но все же вынуждена была разойтись с ним. К этому времени у нее уже был ребенок, которого нужно было кормить. А. бросила учебу и вернулась к родителям. Здоровье было хорошим, и она пошла работать механизатором. Укрепились материально и вышла замуж за человека, с которым вместе работала. Он тоже оказался алкоголиком. Жизнь с первым мужем ей показалась раем. А. вынуждена была бежать в город, но уже с двумя детьми. В городе работала бухгалтером, подрабатывала шитьем, строила трехкомнатную кооперативную квартиру. Не хватало только друга жизни. А. еще трижды пыталась выйти замуж, но все «женихи» оказывались... алкоголиками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.